manuel d'utilisation

je porte mon bebe.com

je porte mon bebe.com

Merci à nos enfants, en nous demandant de les porter ils nous ont permis de les aimer de plus près.

je porte mon bebe.com

site - vidéos - forum - ateliers : jeportemonbebe.com
email : contact@jeportemonbebe.com

Merci d'avoir choisi une écharpe Je Porte Mon Bébé.

La première fois que vous allez mettre bébé dans l'écharpe est comme toute première fois avec votre bébé, un moment très émouvant. Mettez vous à l'aise et choisissez un moment où le bébé est calme.

Vous pouvez mettre votre bébé dans l'écharpe dès le jour de sa naissance, c'est une bonne transition du monde utérin vers l'extérieur.

L'écharpe prolonge le sentiment de sécurité fourni par le ventre maternel.

Bien au delà d'un moyen de transport ergonomique et léger l'écharpe est un outil de communication avec bébé qui vous invite à avoir confiance. L'écharpe va vous soutenir dans ce que vous êtes : les meilleurs parents pour votre enfant. Les mieux placés pour savoir et sentir ce qu'il lui faut pour grandir.

Vous allez introduire bébé au monde avec respect, à hauteur des yeux. Il va sentir vos battements de cœur, votre odeur, entendra le son de vos voix.

Il sera tout près de vous. Vous n'aurez qu'a baisser votre tête et respirer.

Bon portage. Keren & Olivier

Le nœud de base pour 5 positions

Cette méthode de nouage sera utilisable de la naissance à la marche. C'est un nœud de base qui permet de positionner le bébé de 5 manières différentes : berceau, ventre à ventre, face au monde en lotus, sur la hanche, sur le dos. Le nœud peut rester sur vous toute la journée et vous pouvez sortir et rentrer le bébé à souhait, en alternant n'importe laquelle des 5 positions.

1

Prenez l'écharpe en son milieu, en vous repérant grâce à la pochette.
Froncez l'écharpe dans vos doigts et plaquez-la sur votre abdomen, en tirant.

2

Croisez dans le dos en tirant les 2 pans et étalez-les de sorte qu'ils soient bien à plat quand vous les posez sur vos épaules.
Plus l'enfant pèse lourd, plus vous devez serrer le nœud.

3

Ramassez les 2 pans sur vos épaules en tirant sur toute la bretelle. Passez-les dans la ceinture.
Tenez les pans à pleines mains. Tirez les pans de sorte que la pochette soit 10 cm au-dessus de votre nombril.

4

Croisez les pans sur votre abdomen. Veillez à ce que le pan qui est au dessus dans votre dos soit aussi au dessus devant.

5

Croisez à nouveau dans le dos. Tirez bien.
Plus l'enfant pèse lourd, plus vous devez serrer le nœud.

6

Revenez devant et faites le double nœud devant ou sur le coté pour ne pas déranger les fesses du bébé quand vous vous asseyez.

non

Evitez les tournicotis.

oui

Le nœud doit être serré, il n'est pas nécessaire de « laisser de la place pour le bébé », le tissu étant stretch.

Veillez à dégager les voix respiratoires.

Plus l'enfant pèse lourd, plus vous devez serrer l'écharpe.

Etalez bien les bretelles sur vos épaules, votre dos, vos hanches pour répartir le poids. Le confort sera plus grand.

Il n'est pas nécessaire de couvrir spécialement bébé pour sortir, il risquerait d'avoir trop chaud.

En hiver, laissez lui ses vêtements d'intérieur et couvrez juste les extrémités (gants, chaussons, bonnet). Fermez votre manteau dessus. L'écharpe l'entoure de 3 couches. Au contact du corps, vous vous chauffez mutuellement.
En cas de froid extreme, une polaire peut être rajoutée sur l'écharpe.

En été portez chacun un débardeur en coton et découvrez les extrémités si vous êtes à l'ombre. Préférez les positions sur la hanche et au dos. Hydratez bébé.

Pour prendre confiance, vous pouvez essayer au préalable avec un coussin ou une poupée.

Ventre à ventre (une variante est aussi visible sur le site)

Cette position peut commencer dès les premiers jours. Le bébé est assis contre le cœur, une position intime et pleine d'amour qui est parfaite pour le sommeil, même avec des bébés plus grands.

1

À partir du noeud de base, attrapez la bretelle supérieure, celle qui est au-dessus.

2

Retirez la bretelle supérieure et laissez-la pendre sur le côté.

3

Prenez le bébé et tenez le, son visage contre votre cou, sur votre épaule libre.

4

Placez le bébé sur votre buste, faites passer la bretelle entre les jambes, sous les fesses et sur l'épaule, de sorte qu'elle traverse en diagonale tout son corps.

5

Étalez le tissu sous les fesses et sur le dos du bébé.

Les points à contrôler :
- **Les genoux sont plus hauts que les fesses**
- **Le dos est arrondi**
- **La tête ne va pas en arrière**
- **Les voix réspiratoires sont libres**

6

Saisissez la bretelle que vous avez baissée. Attrapez-la entièrement, elle se situe juste en bas de votre épaule libre. Remontez-la sur votre épaule.

7

Le bébé est assis dans les 2 bretelles bien croisées et étalées.
Avant 3-4 mois, le bébé reste « en grenouille » contre vous, étalez donc juste le tissu sous ses fesses, sans lui ouvrir le bassin.
Après 3-4 mois, il faut bien lui ouvrir le bassin de sorte à ce que ses pieds vous embrassent et que bébé soit assis dans l'écharpe.

8

Saisissez la 3ème couche, vous la sentirez facilement sous vos doigts, car elle a l'étiquette cousue dessus.
Attrapez-la entièrement.

9

Remontez la 3ème couche sur le dos du bébé pour ensuite l'étaler des fesses jusqu'au cou.
Prenez soin de saisir le tissu de la poche et de l'écharpe en même temps pour ne pas fragiliser les coutures.
Durant l'hiver, vous pouvez recouvrir les pieds du bébé en déroulant encore plus la poche centrale et couvrir sa tête avec 1 bretelle.
Libérez éventuellement votre cou en étalant sur l'épaule.

sortir

Pour sortir le bébé, abaissez la 3ème couche, prenez l'enfant sous les aisselles et soulevez-le au dessus de votre épaule. Pas la peine de défaire le nœud.

- Pour être à l'aise serrez bien le noeud de base. Une fois le bébé en place, sa tête doit être à hauteur de vos épaules, sous votre menton quand bébé est plus grand.
Vous devez pouvoir relâcher les épaules et bouger sans tenir l'enfant. Si vous sentez le besoin (non l'envie) de tenir l'enfant c'est que le nœud est trop lâche.
- Pour un allaitement d'appoint, glissez vos mains à l'intérieur de l'écharpe pour déplacer votre bébé dans la position souhaitée.
- Vous pouvez abaisser et dérouler le tissu qui passe sur vos hanches jusque sous vos fesses pour repartir encore plus le poids, surtout pour de longs portages (6 heures par exemple).
- Une main du bébé peut être sortie pour augmenter son champ de vision et sa liberté de mouvement. La 3ème couche doit être bien remontée.

Le berceau (une variante «Berceau Inversé» est visible sur le site)

Cette position est surtout pratique pour un allaitement d'appoint dès la naissance, jusqu'à 3-4 mois.
Ensuite le bébé est plus intéressé par ce qui se passe autour de lui. Cette position est intéressante pour le début de la vie car elle respecte la position du nouveau-né recroquevillé sur lui-même.

1 A partir du noeud de base, attrapez la bretelle supérieure, celle qui est au-dessus.

2 Retirez la bretelle supérieure et laissez-la pendre sur le côté.

3 Étalez l'autre bretelle sur votre bras, jusqu'à la main. Comme un grand éventail.
Si la bretelle tombe, c'est que vous n'avez pas assez serré le noeud de base.

4 Faites un petit hamac pour contenir le bébé.

5 Placez le bébé dans le hamac sur son dos, la tête à la hauteur de la poitrine. Enveloppez le bébé avec le tissu, son dos ses fesses, sa tête, ses jambes. Si le bébé est grand, ses pieds peuvent dépasser.

6 Fermez le hamac en remontant bien le tissu sur votre épaule.
Sortez la main du bébé (celle qui vous touche) sous votre aisselle et ramenez le bébé face à vous comme pour allaiter.

7 Saisissez la bretelle que vous avez baissée. Attrapez-la entièrement, elle se situe juste en bas de votre épaule libre. Remontez-la sur votre épaule.

8 Déroulez le tissu de la bretelle sur votre bébé, des pieds jusqu'au cou. Dégagez le visage de bébé.

9 Saisissez la 3ème couche, vous la sentirez facilement sous vos doigts car elle a la pochette cousue dessus. Attrapez-la entièrement et remontez la.

- Il doit toujours y avoir du tissu entre vous et le bébé.
- Vous devez ramasser et garder regroupée la bretelle sur votre épaule pour bien tenir la tête du bébé.

- Dans le hamac, il est important de faire sortir le bras du bébé sous votre aisselle de sorte que son ventre soit contre vous et qu'il vous embrasse comme en position d'allaitement classique.

- Pour donner l'autre sein, il suffit de défaire le noeud de base jusqu'au point 4 et croiser dans l'autre sens les bretelles. La bretelle supérieure sera alors sur l'autre épaule.

- Certains enfants n'aiment tout simplement pas cette position.

Face au monde en lotus

Cette position convient dès que le bébé tient bien sa tête. Il est assis vers l'extérieur avec les jambes croisées et son corps s'appuie sur le parent porteur.
Cela convient pour les bébés qui commencent à se montrer curieux de ce qui les entoure.

1

A partir du noeud de base, attrapez la bretelle supérieure, celle qui est au-dessus.

2

Retirez la bretelle supérieure et laissez-la pendre sur le côté.

3

Prenez le bébé et placez-le sur la hanche en le passant dans la bretelle.
Mettez-le du même côté que l'épaule libre.

4

La bretelle passe sous les fesses et entre les jambes. Étalez bien la bretelle en largeur en prenant aussi les cuisses et les fesses.

5

Basculez le bassin du bébé de sorte qu'il soit assis. Étalez la bretelle sur toute la largeur sous ses fesses et ses cuisses jusque derrière son genou.

6

En continuant de tenir les fesses du bébé, saisissez la bretelle que vous avez baissée. Attrapez-la entièrement, elle se trouve juste en bas de votre épaule libre. Remontez-la sur votre épaule.

7

Faites-la passer aussi entre les jambes et sur son autre épaule.
Etalez-la sur toute la largeur sous ses fesses et ses cuisses jusque derrière son genou de manière à créer une assise.

8

Mettez les pieds de l'enfant en lotus ou en tailleur.
Saisissez la 3ème couche et tirez-la avec l'autre main.

9

Relevez la 3ème couche sur les jambes en continuant à tenir les pieds. Prenez soin de saisir le tissu de la poche et de l'écharpe en même temps pour ne pas fragiliser les coutures.
Toujours remonter la 3ème couche, pour ne pas laisser pendre les jambes du bébé.

sortir

Pour sortir, baissez la 3ème couche et sortez les pieds.
Saisissez l'enfant sous ses aisselles et tirez-le vers le haut.

Le portage assis face au monde peut être trop stimulant pour l'enfant qui n'a pas de repli possible. C'est une position :

- **Pour l'intérieur, le calme,** faire des activités à la maison.
- **Pour une courte période** (<30min).
- **Ce n'est pas une position de transport.**
- Il faut aussi être à l'écoute et attentif aux signes de l'enfant face à une éventuelle sur-stimulation.
- La hanche ou le dos permettrons tout autant à l'enfant de découvrir le monde, tout en étant lui et le porteur dans une position plus physiologique et lui permettant le blotissement. VIsitez notre site /vidéos.

non

Ce qu'il ne faut pas faire !
Faites attention à ne pas laisser de vide sous les fesses.

Sur la hanche

A utiliser quand l'enfant tient bien sa tête. Il s'agit en fait du « ventre à ventre », mais décalé sur le côté. Cette position libère bien le dos et est pratique avec un enfant lourd.

(une variante plus agréable est aussi visible sur le site)

1

A partir du noeud de base, attrapez la bretelle supérieure, celle qui est au dessus.

2

Retirez la bretelle supérieure et laissez-la pendre sur le côté.

3

Prenez le bébé, mettez-le du même côté que l'épaule libre et placez-le sur la hanche en le passant dans la bretelle.
La bretelle passe sous les fesses et entre les jambes.

4

Etalez bien la bretelle sur la largeur du dos en prenant aussi les cuisses.

5

Saisissez la bretelle que vous avez baissée. Attrapez-la entièrement, elle se trouve juste en bas de votre épaule libre. Remontez-la sur votre épaule et étalez-la bien sur le dos et les jambes du bébé.

6

Puis pour finir saisissez la 3ème couche. Vous la sentirez facilement sous vos doigts car elle a la pochette cousue dessus. Attrapez-la entièrement et remontez-la sur le dos du bébé pour ensuite l'étaler des fesses jusqu'aux aisselles.
Prenez soin de saisir le tissu de la poche et de l'écharpe en même temps pour ne pas fragiliser les coutures.

aussi...

La main avant du bébé peut être sortie pour augmenter son champ de vision et sa liberté de mouvement.

La 3ème couche doit être bien remontée.

Au point 3, vous pouvez choisir de mettre le bébé sur l'autre hanche. Certains porteurs préfèrent cette mise en place.

Sur le dos, le nœud de base

Cette position convient aux bébés qui tiennent assis. Très pratique pour les bébés lourds. Parents comme enfants ont une sensation de liberté accrue.
Le porteur a le buste complètement libre. Ce portage nécessite l'aide d'une deuxième personne pour mettre le bébé. On peut le sortir tout seul.

1

Commencez par faire le noeud de base à l'envers, soit la pochette dans le dos.
Le noeud doit être très serré contre vous, bien au-dessus des hanches.
Plaquez le milieu de l'écharpe avec sa pochette dans votre dos à hauteur des lombaires.

2

Croisez devant et passez les bretelles sur vos épaules.

3

Passez les 2 pans dans la ceinture.

4

Croisez les 2 pans. Tirez bien les bretelles pour faire un noeud bien serré.

5

Croisez devant ...

6

... et faites un double nœud derrière.

>>>

Sur le dos, suite

>>> **1**

À partir du noeud de base à l'envers, retirez la bretelle supérieure dans le dos.

2

Penchez-vous un peu en avant. La seconde personne va mettre le bébé comme en « ventre-à-ventre ».

3

Pour la deuxième personne : mettez le bébé au milieu du dos. Le porteur peut tenir les bras du bébé pendant la mise en place.

4

Faites passer la bretelle restante entre les jambes, sous les fesses et sur l'épaule, de sorte qu'elle traverse en diagonale le corps de l'enfant.

5

Étalez le tissu sous les fesses et sur le dos du bébé. Il faut bien lui ouvrir le bassin de sorte à ce que ses pieds vous embrassent et qu'il soit assis dans l'écharpe.

6

Faites de même avec la seconde bretelle.

7

Bien croiser et étaler sur le dos, pour que cela ne s'écarte pas si le bébé se penche en arrière.

8

Puis, pour finir, saisissez la 3ème couche.
Remontez-la sur le dos du bébé jusqu'au cou.

9

Il existe un autre noeud pour le portage au dos avec lequel on peut être seul pour y installer l'enfant. Hyper sécurisant. Nous n'avons pas eu le temps de le mettre dans la notice.
Il est sur notre dvd. Contactez-nous.

sortir

Pour sortir le bébé, il suffit de s'asseoir sur un fauteuil, canapé ou lit et de baisser les bretelles. L'enfant restera assis derrière vous sur l'écharpe.

• Cette position permet de découvrir les sensations du portage au dos. D'autres nouages seront plus agréables à long terme et une fois habitué.

• Regardez les vidéos du Double Hamac sur notre site pour aller plus loin et pour profiter encore plus.

Le double croisé enveloppé

Ceci est le nœud classique que l'on peut faire avec toutes les écharpes. Cette position est parfaite pour les nouveaux nés. Ils sont positionnés proche du cœur, réchauffés, et écoutés. L'enfant y est assis de façon identique au ventre-à-ventre. L'inconvénient de ce nœud est qu'il faut défaire le nouage pour sortir le bébé.

1

Prenez l'écharpe en son milieu. Étalez-la et plaquez-la sur votre buste et sous vos aisselles.

2

Croisez dans le dos et ouvrez les deux pans de sorte qu'ils soient bien à plat quand vous les posez sur vos épaules.

3

Ramassez les deux pans sur vos épaules. Tendez bien et tirez sur les épaules de sorte à plaquer l'écharpe sur toute la hauteur de votre abdomen.

4

Veillez à ne pas faire de tournicotis dans le dos.

5

Prenez le bébé et posez-le sur votre épaule.

6

Écartez un peu l'écharpe pour y glisser le bébé jusqu'au cou, les épaules et les mains couvertes.

7

Remontez le surplus de tissu sous les fesses et les cuisses pour faire une petite assise.

8

Passez les bretelles sur le dos du bébé et croisez-les sous les fesses, entre les jambes du bébé.

9

Passez les bretelles derrière votre dos, croisez-les et revenez devant pour faire le double nœud sur le coté.

10

Étalez les deux bretelles sur le corps du bébé.

sortir

Pour sortir bébé, défaites le noeud en tenant le bébé.

• **Lavez votre écharpe à 30°**, cycle doux, séchage à l'air libre, repassage chaud, pas de javel. Préférez des lessives naturelles, votre enfant va mettre l'écharpe dans sa bouche.

• Si vous avez un doute, vous pouvez toujours nous contacter par mail ou sur le forum du site. Il y a aussi les vidéos en ligne, les monitrices.

• Si vous êtes satisfaits de votre expérience de portage, n'hésitez pas à répandre l'amour sur vos forums favoris.
Envoyez nous des photos de vos p'tits bouts bien portés sur le forum.

• Retrouvez les noeuds et plus encore sur notre dvd & vidéos en ligne.

• L'utilisation de l'écharpe est sous l'entière responsabilité de l'utilisateur
Conforme aux exigences de sécurité «Article de puériculture»
Teinture sans métaux lourds - Teintures et traitements certifiés OkoTex100.

• Le modèle & la marque sont déposés - La reproduction est interdite et tous les droits réservés par jeportemonbébé.com®.

je porte mon bebe.com

Merci à tous les utilisateurs, monitrices, partenaires.
Ilan, Yannick, Pauline, Eric & Julie & Elisa, Amélie & John & Eliakim, Aurélie & Milina, Alex, Elodie & Eric & Marion, François.

je porte mon bebe.com®

site - vidéos - forum : jeportemonbebe.com
email : contact@jeportemonbebe.com

Photographe : Yannick Brossard. Graphisme : Nathalie Baetens.